

お献立表

マークの見方

- 新** ⇒ 新メニュー
- 骨** ⇒ 骨にご注意ください
- 郷** ⇒ 郷土料理

来週の子告情報!

来週は「中華・台湾フェア」を開催します!
中華・台湾料理11品が新メニューで登場します。
メニュー情報誌12月号にお料理の紹介をしていますので、
ぜひご覧のうえお楽しみにお待ちください!

詳しい情報をご覧になりたい方は
こちらをスキャンしてください。→



お問い合わせ

弁当コースは佐賀県の「うまっ、ヘルシー」
提供店に登録されました。
但し、対象商品は「弁当コース」だけです。

(平日：9：00～18：00)

0120-443-304



コープさが生活協同組合

お弁当

電子レンジ
温め時間目安

500W	約2分
700W	約1分30秒

おかず

500W	約1分30秒
700W	約1分20秒

彩食八菜

500W	約2分
700W	約1分30秒

ミニおかず

500W	約1分
700W	約50秒

朝食 ※単品ではご注文できません。
お届け翌日の朝食メニューです。
表の日付はお届け日です。
袋入りみそ汁は、お湯に溶いて
お召し上がりください。

500W	約50秒
700W	約40秒

12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)
----------	----------	----------	----------	----------

お弁当	<p>豚肉の柳川煮風 白飯 野菜コロッケ 青梗菜と魚肉ソーセージのクリーム煮 人参の黒ごま和え</p>	<p>ハンバーグの和風ガーリックソース 白飯 あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐とひじきの煮物 胡瓜の酢の物</p>	<p>鶏煮と煮玉子 白飯(梅干入) 海鮮焼きそば アップルコルスロー 甘辛蓮根</p>	<p>サワラの甘酢焼 白飯 じゃが芋の赤味噌煮 春雨と高菜の炒め物 白菜の青じそサラダ</p>	<p>豚肉のこうじ味噌炒め しそ風味広島菜ご飯 お魚厚揚げ煮 切干大根と胡瓜の酢の物 高野豆腐のクリーム煮</p>
	<p>熱量 544 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・ごま・大豆・豚肉・りんご</p> <p>蛋白質 14.3 g 脂質 21.0 g 炭水化物 73.9 mg 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>熱量 487 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉</p> <p>蛋白質 18.4 g 脂質 11.1 g 炭水化物 76.2 mg 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>熱量 521 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン</p> <p>蛋白質 19.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 74.7 mg 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>熱量 427 Kcal アレルギー 小麦・牛肉・ごま・大豆・豚肉・魚醬(魚介類)</p> <p>蛋白質 15.3 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.4 mg 食塩相当量 1.9 g</p>	<p>熱量 469 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉</p> <p>蛋白質 14.2 g 脂質 17.5 g 炭水化物 63.2 mg 食塩相当量 2.5 g</p>

おかず	<p>サバの西京焼 ほうれん草とツナのクリームパンネ トマじゃが ひじきとごぼうの金平 人参と蓮根のゴママヨサラダ キャベツと高菜の和え物</p>	<p>揚げ鶏の黒ゴマドレ和え じゃが芋とちくわの磯辺煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ わかめともやしのナムル 卵の花 人参の味噌炒め</p>	<p>豚肉の生姜焼 栗かぼちゃコロッケ なすの高菜炒め 椎茸のマヨソテー 大根と人参の酢味噌和え わかめの梅風味</p>	<p>タンドリーチキン キャベツと豆腐のチャンプルー ごぼうとさつま揚げのそぼろ炒め 蓮根の明太マヨサラダ ほうれん草の生姜風味お浸し 五目豆</p>	<p>カレーの甘酢あん 根菜の味噌バター煮 麻婆春雨 ブロッコリーと人参の柑橘サラダ おからとひじきの煮物 べったら大根</p>
	<p>熱量 360 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレノジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・魚醬(魚介類)</p> <p>蛋白質 16.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 26.5 mg 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>熱量 448 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉</p> <p>蛋白質 18.6 g 脂質 28.0 g 炭水化物 31.2 mg 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>熱量 402 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・豚肉・魚醬(魚介類)</p> <p>蛋白質 11.7 g 脂質 26.6 g 炭水化物 32.6 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>熱量 333 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>蛋白質 19.1 g 脂質 21.5 g 炭水化物 27.3 mg 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>熱量 320 Kcal アレルギー 小麦・乳成分・卵・オレノジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご</p> <p>蛋白質 15.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 35.6 mg 食塩相当量 3.0 g</p>

	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	
彩食八菜	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 イカカツのチリソース 昆布と豚肉の甘辛煮 枝豆とコーンのサラダ ブロッコリーの中華ドレ和え 厚揚げのコチジャン煮 ひじきとごぼうの金平 人参の黒ごま和え	豚肉の焼肉炒め お魚がんも煮 高野豆腐とグリーンピースの玉子とじ 味噌こんにゃく さつま芋の白和え カリフラワーと小海老の中華炒め 麻婆なす 胡瓜の酢の物	サバの照焼 じゃが芋と豚肉のチーズ煮 ごぼうと人参のごま煮 五目豆 アップルコールスロー 南瓜のミートソース煮 大根と人参の酢味噌和え ピーマン昆布	鶏とじゃが芋のトマト煮 キャベツと豆腐のチャンプルー ボンゴレビアンコ(あさり入) 春雨と高菜の炒め物 ツナと切干大根のサラダ 小松菜の中華炒め カリフラワーの柚子酢味噌和え 揚げさつま芋の甘辛和え	豚肉と玉葱のオイスター煮と茹玉子 野菜コロッケ 蓮根とちくわの甘辛煮 なすのバンバンジー風 高野豆腐のクリーム煮 パンプキンサラダ おからとひじきの煮物 キャベツと揚げのごま和え	
	熱量 444 Kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 41.1 mg 食塩相当量 3.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 438 Kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 29.6 g 炭水化物 30.1 mg 食塩相当量 4.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン	熱量 509 Kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 27.8 g 炭水化物 42.0 mg 食塩相当量 4.5 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・かに・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン・魚醤(魚介類)
ミニおかず	牛肉とじゃが芋のクリーム煮 野菜コロッケ ブロッコリーの中華ドレ和え 人参の黒ごま和え	豚肉の焼肉炒め あさりと根菜の味噌煮 高野豆腐とひじきの煮物 胡瓜の酢の物	鶏煮と煮玉子 海鮮焼きそば アップルコールスロー 甘辛蓮根	サワラの甘酢焼 じゃが芋の赤味噌煮 春雨と高菜の炒め物 白菜の青じそサラダ	豚肉のこうじ味噌炒め お魚厚揚げ煮 高野豆腐のクリーム煮 パンプキンサラダ	
	熱量 217 Kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 24.0 mg 食塩相当量 2.2 g	アレルギー 小麦・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご	熱量 221 Kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.0 g 炭水化物 15.0 mg 食塩相当量 2.3 g	アレルギー 小麦・かに・ごま・大豆・豚肉・りんご	熱量 268 Kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 22.3 mg 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・えび・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
朝食	カレイ磯辺揚げ 白スパ、玉子焼 お味噌汁(わかめ) 厚揚げのコチジャン煮 ごぼうとひじきの金平	骨 サバの塩焼 金平ごぼう、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 卵の花 胡瓜の酢の物	白身フライ 赤スパ、玉子焼 お味噌汁(あさり) ほうれん草煮 アップルコールスロー	豆腐ハンバーグ ひじき蓮根、玉子焼 お味噌汁(わかめ) ごぼうとさつま揚げのそばろ炒め カリフラワーの柚子酢味噌和え	骨 焼鮭 切干大根煮、玉子焼 お味噌汁(合わせ) 小松菜と油揚げの菜焼き パンプキンサラダ	
	熱量 235 Kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 21.8 mg 食塩相当量 2.8 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉	熱量 197 Kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 11.9 g 炭水化物 13.6 mg 食塩相当量 2.7 g	アレルギー 小麦・卵・ごま・さば・大豆	熱量 212 Kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 18.4 mg 食塩相当量 2.9 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・大豆・りんご
				熱量 177 Kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.7 mg 食塩相当量 3.1 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉	
					熱量 203 Kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.2 g 炭水化物 14.3 mg 食塩相当量 3.0 g	アレルギー 小麦・乳成分・卵・さけ・さば・大豆

●消費期限：「お弁当・おかず・彩食八菜・ミニおかず」はお届け当日24時

「朝食」はお届け翌日13時 届きましたら必ず冷蔵庫で保管してください。

●「お弁当・おかず・彩食八菜」のお弁当箱は、お手数ですが、水洗いをお願い致します。

「ミニおかず・朝食」は返却不要の容器です。

・寿司・小袋・カップは取り出し、フタをした容器のまま電子レンジで温めてください。

・過度な加熱は風味が損なわれる、硬くなる、食材破裂等の原因になりますのでご注意ください。

・商品調達の都合上、急遽メニューを変更させていただく場合がございます。栄養成分値は予定です。

・食事療法をされている方は、事前に医療機関にご相談ください。